

7月のほけんだより

行田市立埼玉中学校
2014. 7. 17

受診・治療をすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう

1学期が終わろうとしています。どんな1学期でしたか？保健室に4月の当初来ていた人も、学級や部活動それぞれの場所で活動しているのをみて、良く頑張ったなあ…とされているところです。

夏休みはたくさんの時間があります。挑戦したいこともたくさんありますよね！4月からの3か月で作り上げた生活リズムを崩すことなく生活することが、すべての基本になります！暑い～暑い～と冷房のきいた部屋でゴロゴロしてばかりだと、9月の体育祭を乗り切れませんよ。

また、スマートフォン、携帯電話を持っている人！夜中まで使わないこと、歩きながら、自転車に乗りながら使わないなど、何度も聞いているあたりまえの話だと思えますが…便利な面を有効活用し、その地域の雷雨、竜巻などの情報（地震なども）もリアルタイムで知ることができますね。学校には持ってきてはいけません。が、家での使い方を工夫してみると、ほめられるかも！ラインなども通常の会話と同じで人を傷つけるようなことはしない、困ったら大人にすぐに相談しましょう。

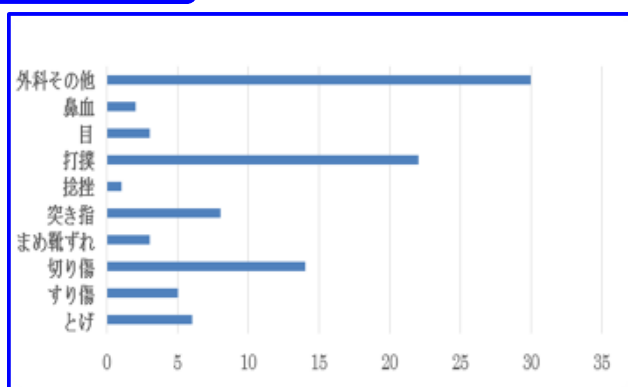
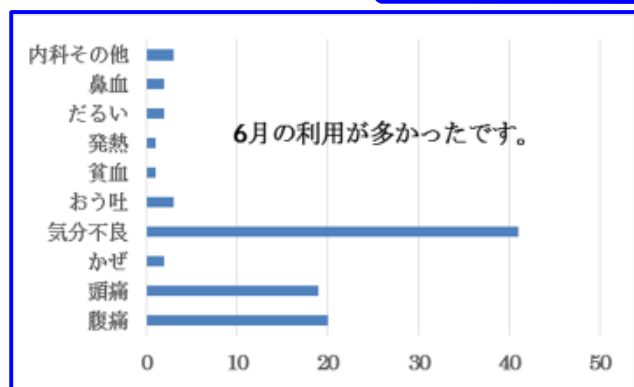
最後に、夏休み中に自分の体のメンテナンスをしよう！むし歯ができたことがない人に聞いたら「半年に一回は口の中をみてもらってます」とのこと。治療勧告をもらっている人はできるだけ早めに、異常がなかった人も、自分の体の声をよ～く聴いてみましょう。

七月の保健目標

夏を

健康に過ごそう

1学期保健室来室状況（人）



頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり…

高熱があるときは
迷わず救急車を呼ぶ！

40℃

119番通報！

水をかけたり うちわであおいで
体を冷やす。



熱中症!?

水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気の無いとき)

首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように、
手当の仕方、覚えておいてほしい！

☆部活内で、お互い声をかけあって、いつもと様子が違うときは先生を☆ジャージは脱いで活動しよう！水分もこまめに補給しよう！無理は禁物☆

マスターしよう! タバコの誘いを無理なく断るテクニック



その他、「くさい」、「味がきらい」などいろいろありますね。実行できそうな方法を自分で考えてみましょう。

たばこ、お酒、そして最近話題の「脱法ドラッグ」これらはすべて、成長発達段階にあるみなさんには、有害です。薬物への入り口「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれます。薬物は、一度使うともっともっとと依存していき、少しの量ではきかなくなり、自分の意志ではやめられなくなります。脱法ドラッグ・合法ハーブと呼ばれるものは、覚せい剤や、大麻に化学構造を似せて作っており、体への影響もよくわかっていない大変危険なものです。事件もたくさん耳にしますね。夜遅くの外出など、危険な場所に行かないことです。☆たばこ・お酒は20歳から☆ドラッグはもっているだけで違法！自分の未来を大切に！

勉強や食事のときはお茶、運動の時はスポーツ飲料などの水筒2本持ちもおすすめです。水筒の中の清潔にも注意してね☆



●500mlペットボトル入り清涼飲料水に含まれている糖分の量は…



東京渋谷のスクランブル交差点、1500人が歩きスマホしたら・・・携帯電話会社がCGを作成。歩きスマホでは視野は通常より20分の1、歩く速度は7割に。人にぶつからず横断できたのは1500人中、547人だったそうです。便利なツールもモラル次第ですね！